12 claves para

Vivir en armonía

* * *

Bernabé Tierno

PSICOLOGIA

BERNABÉ TIERNO

12 Claves para vivir en armonía

Psicología práctica.

Sinopsis

Pequeño libro del conocido psicólogo y pedagogo Bernabé Tierno en el que nos desgrana en doce claves como potenciar la autoestima, manejar las emociones o conectar con la gente. También da pautas para afrontar los celos, la dependencia emocional, la tristeza, la soledad o las relaciones tóxicas.

En solo media hora, que es lo que dura su lectura, obtienes importantes consejos para mejorar la autoestima, potenciar el autocontrol, conectar con los demás, defender tus derechos, sanar los sentimientos de culpa, afrontar la tristeza y la depresión, afrontar la dependencia emocional, afrontar el desamor y la infidelidad, afrontar las relaciones tóxicas, afrontar los miedos y las inseguridades, afrontar la envidia, los enfados y la agresividad y afrontar la soledad, que son las doce claves de las que dispone el libro para vivir en armonía.

Autor: Tierno, Bernabé

ISBN: 9788499983950
Generado con: QualityEbook v0.75

1

Mejorar tu autoestima

La autoestima podría definirse como la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es el juicio interno que cada persona hace de su capacidad para enfrentarse a los problemas de la vida.

* Una autoestima alta nos hace personas seguras, valiosas y capacitadas para vivir.

* Una autoestima baja nos lleva a la inseguridad y a los sentimientos de inutilidad e indefensión.

Para disfrutar de la vida

Confiar en nosotros mismos nos permite disfrutar de la vida con alegría, pues nos aporta *seguridad* y capacidad de control.

La persona con un nivel adecuado de autoestima no se siente superior a nadie, sino que trata al otro con respeto y benevolencia, pues no le percibe como una amenaza.

Las dificultades que nos rodean, las prisas diarias, la inercia de la rutina, no nos permiten, muchas veces, disfrutar de nosotros mismos. Por eso te animo a que intentes ver la vida bajo el prisma de la serenidad, la calma que te permite dar a las cosas el valor que tienen y dedicar todas tus energías a aquellas que realmente merezcan la pena.

Las 6 armas para quererle mejor

1 Aprende a relajarte física y mentalmente. Al margen de tus obligaciones, cuida tu salud: duerme el tiempo necesario, come de forma adecuada, practica algún deporte... Dedica un tiempo a hacer aquello que realmente te gusta y nunca te olvides de que tu primera responsabilidad es saber cuidar de ti mismo.

2 Practica la visualización. Se trata de utilizar la imaginación para relajarte y ver el éxito en la situación que quieres resolver. Es decir, de hacerte tu propia “película” siendo quien de verdad deseas ser y consiguiendo lo que de verdad deseas conseguir.

3 Apúntate al diálogo autoconstructivo. Mentalízate: en tu vida no existen los errores, ni los fallos ni las equivocaciones. Todo lo que has hecho tiene un sentido, aunque en ese momento te haya dolido o avergonzado. Gracias a esos errores maduraste y te formaste a ti mismo. Es hora de ver en ellos una oportunidad para cambiar, y no un freno en tu vida.

4 Ten una actitud liberadora y desdra— matizadora. Ya está bien de verlo todo desde el prisma del negativismo. La risa, la sonrisa, hace que nuestro organismo segregue la beta-endorfina, sustancia que facilita que la mente codifique los mensajes positivos y de esperanza.

5 Siéntete útil. Date cuenta de que eres importante y valioso para alguien o para algo. Y si consigues mejorar la vida de alguna persona, el mayor recompensado serás sin duda tú.

6 Busca la compañía de personas positivas, abiertas y generosas. Son ellas las que nos


contagian su tranquilidad, su seguridad y su autoconfianza. A los autocompasivos, negativos y crueles, mejor tenerles lejos.

2

Potenciar tu autocontrol

El autocontrol permite a la persona expresar sus emociones de la manera y en el momento que ella quiere. El hecho de poder confiar en la capacidad de autocontrol nos hace más dueños de nuestra vida y sentarnos más a gusto con ella.

El justo dominio de ti mismo

Ahora bien, no conviene ser excesivamente exigentes respecto al autodominio personal, pues puede provocar sentimientos muy negativos si alguna vez se pierden los papeles, o impedir que la persona que nos interesa llegue a conocernos en profundidad, íntimamente, cuando deseamos que así sea.

Cómo encauzar emociones y acciones El desarrollo del autocontrol puede concretarse en una conducta o área determinada de la vida siguiendo los siguientes pasos:

1 Especifica lo que deseas cambiar. Necesitas saber qué conductas o pensamientos quieres modificar.

2 Dedica un tiempo a observar y registrar esa conducta.

3 Define cuáles son tus objetivos, teniendo en cuenta que han de ser realistas y fáciles de cumplir.

4 Sé consciente de lo que te supondrá y aportará el cambio. No lo vivas como una imposición exterior, sino como algo que te ayudará a ti y que debes aceptar libremente.

5 Márcate estrategias. Para deshacerte de ciertas conductas no necesitarás ningún refuerzo, pero para instaurar otras sí. Prèmiate cuando alcances uno de tus objetivos, y elimina todo estímulo asociado a una conducta indeseable (por ejemplo, el café induce a fumar).

Aprende a serenar el espíritu Ante una situación especial de tensión, las emociones se disparan. Para controlarlas, hay que descentrar la acción de aquello que nos preocupa, empleando...

* Relajación con autoafirmaciones. Cierra los ojos y, sin forzar la respiración, escucha las afirmaciones que con anterioridad habrás grabado. Pueden ser: “Estoy en paz y a gusto”, “Mis brazos son pesados”, “Mi respiración es tranquila y regular”, “Estoy despejado, fresco y totalmente relajado”.

Cuando las hayas repetido en silencio, estira todo tu cuerpo y abre los ojos. Sentirás tu cuerpo relajado y lleno de energía.

* Visualización. Cuando imaginas, tú controlas las imágenes, y a través de ellas puedes desprenderte de tus malas experiencias. Para eso...

1 Consigue un estado de relajación a través de la respiración pausada, la distensión de los músculos, etc.

2 Imagínate en un lugar donde te encuentras a gusto. Piensa en todos los detalles: dimensiones, objetos, colores... Muévete y observa todo lo que existe a tu alrededor.

3 Utiliza lo que ves para imaginarte resolviendo una situación conflictiva o logrando el éxito en una empresa o actividad determinada.

4 Disfruta de la sensación de bienestar que te provoca liberarte de algo que te hacía daño o de experimentar el éxito que te has propuesto. Luego, toma aire y ve abriendo los ojos lentamente.

3

Conectar con los demás

Conectas con alguien cuando eres capaz de ponerte en su lugar, cuando entiendes su lenguaje y sus sentimientos aun sin compartirlos, cuando puedes ver desde su misma perspectiva. Esta capacidad constituye una herramienta esencial de la comunicación y se llama empatia.

Practica la empatia

Utilizarla no es algo fácil; requiere un esfuerzo y una práctica, pero pronto se obtienen resultados. Puedes empezar pensando en algún amigo o familiar.

* Recuerda cómo se sentía la última vez que le viste. Describe con dos o tres adjetivos su estado de ánimo.

* Pregúntate: ¿Intenté entender por qué se sentía así?, ¿compartí en algún momento su estado de ánimo?, ¿le dije que no debería sentirse así o que era una tontería lo que le pasaba?.

* Reflexiona sobre estas cuestiones e intenta revivir ese momento poniéndote en su lugar y en su corazón. Ahora te resultará más fácil entender la importancia y el poder de la empatia.

Lo que nos acerca a los demás

* Ver con sus ojos. Empatia significa entender lo que le pasa al otro aunque nunca lo hayamos sentido. Lo cual no quiere decir que lo justifiquemos, pero si somos capaces de comprender estaremos más dispuestos al diálogo. Esa actitud de comprensión permite a la otra persona expresarse y adoptar una postura menos a la defensiva.

* Compartir sus experiencias. Cuando demostramos a los demás que entendemos cómo se sienten, compartimos con ellos una experiencia que les pertenece. Mostramos nuestro interés por sus sentimientos y de ese modo fomentamos el acercamiento.

* Valorar sus sentimientos. Conviene recordar que los sentimientos no tienen el mismo valor que los pensamientos. Podemos estar de acuerdo o no con una idea expresada por alguien, pero hay que aceptar lo que siente y darle el valor que tiene para que la persona con la que nos comunicamos se sienta respetada. Menospreciar sin más los sentimientos del otro resulta muy dañino.

4

Defender tus derechos

La asertividad es la capacidad que tiene una persona para expresar o comunicar a los demás lo que opina, desea, piensa o siente, de manera que pueda conseguir los objetivos que se ha propuesto sin sentirse inhibida o incómoda por ello.

Ni sumiso ni agresivo

Alguien tiene una conducta asertiva cuando es capaz de defender sus derechos personales, como por ejemplo: decir no, expresar desacuerdos, dar una opinión contraria o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular (como hace el sumiso), y sin manipular ni violar los derechos de los demás (como hace el agresivo).

Para qué sirve la asertividad

* Para que no se aprovechen de nosotros.
* Para no desaprovechar experiencias que nos resultan placenteras.
* Para provocar un cambio en el otro.
* Para no perder la sensación de control de una situación.
* Para demostrarse a uno mismo que se ha actuado correctamente.

Aprende a hacerte valer

Como todas las habilidades sociales, la asertividad se aprende. El único requisito es respetarse a uno mismo, reconocer la propia valía personal. Sólo quien se considera digno de amor podrá defenderse a sí mismo con seguridad y aplomo (“Me merezco ser respetado, y es mi derecho y mi obligación tratar de conseguirlo”).

Si acepto pasivamente la injusticia o la ofensa, estoy admitiendo que merezco ser mal tratado. Por supuesto, la defensa de tus derechos tiene que ejercerse sin violar los derechos de los demás.

Cambia tu conducta... y tu oponente cambiará la suya

La única manera de poder cambiar la conducta del otro es cambiar la nuestra. Si una persona está todo el día criticándonos, recordándonos lo mal que hicimos esto o aquello, es posible que no podamos evitar su mala intención sólo con pedírselo de forma educada.

Ahora bien, si tenemos herramientas para comunicárselo de forma asertiva o, simplemente,

empezamos a ignorar su comportamiento, podremos conseguir algunos cambios. Cualquier diferencia entre situaciones, por pequeña que sea, hará que las consecuencias de una determinada acción también lo sean.

No olvides que tienes derecho a...
* Ser tratado con dignidad y respeto.
* Experimentar y expresar sentimientos.
* Tener y expresar opiniones, proyectos y creencias.
* Decidir qué hacer con tu propio tiempo, cuerpo y propiedad.
* Cambiar de opinión.
* Decidir sin presiones.
* Cometer errores y ser responsable de los mismos.
* Ser independiente, estar solo.
* Ser escuchado y tomado en serio.
* Tener éxito y fracasar.

5

Sanar los sentimientos de culpa

Nos sentimos culpables cuando consideramos que no nos comportamos correctamente. Y ¿cuándo sucede esto? Cuando actuamos contra nosotros mismos.

Capacidad creadora o destructiva

A la hora de autoevaluar nuestra conducta y considerar qué es lo correcto o lo que no influyen las normas interiorizadas en nuestra educación: las sociales, las culturales, las religiosas, que en ocasiones chocan contra nuestros deseos íntimos.

Sin embargo, los sentimientos de culpa pueden servirnos para mejorar como personas; sólo hay que saber diferenciar su capacidad creadora de la destructiva.

Utilízalos para crecer

No todo es negativo en la culpa, pues tiene
sus aspectos útiles:

* Puede incitarte a una acción positiva.
* Ayuda a perdonar y a perdonarte.
* Te hace ponerte en lugar de otra persona, utilizando la empatia.
* Conduce a la superación.
* Da paso a un sentimiento más evolucionado: justicia, igualdad, generosidad.
* Ayuda a aceptar la realidad.
* Te hace más consciente y sabio en experiencia de la vida.
* Te ayuda a madurar.

Rechaza su cara más dañina

Cuando la culpa se estanca en el pasado nos hace sufrir; por eso conviene identificar las situaciones en las que puede llegar a desencadenar conflictos interiores, como baja autoestima, inseguridad, tendencias depresivas... Resulta destructiva cuando:

* Te impide actuar.
* Distorsiona tu forma de ser o de obrar, o te obliga a ser diferente a como eres en realidad.
* Bloquea tus relaciones con los demás.
* Provoca neurosis o depresión.
* Sirve para que otros te manipulen.

* Te convierte en víctima.
* Te hace sufrir tanto que te lleva a la autodestrucción.

Acepta tus errores

Cuando nos equivocamos debemos aceptar nuestra responsabilidad sin miedo al castigo. Reconocer los propios fallos y asumirlos siempre es saludable, ya que esta actitud nos recuerda que podemos mejorar y, al hacerlo, el sentimiento de culpa carecerá de base y acabará disolviéndose. Porque no hay peor castigo que prolongar en nosotros ese sentimiento.

6

Afrontar problemas: Tristeza y depresión

La tristeza y la depresión abaten el estado de ánimo y bloquean las ganas de vivir.

Lo que pensamos y lo que hacemos influye directamente en nuestra respuesta emocional. En suma, tú puedes ahondar o aligerar tus penas y alegrías. Veamos cómo...

Patrones negativos de la conducta

Hay comportamientos que favorecen la producción de pensamientos negativos y pueden ser la base del bajo ánimo. Detéctalos y entiende que hay otras opciones de conducta. Las más dañinas son:

* Actuar movido por los impulsos, sin pensar en las causas y consecuencias de tus acciones.
* Esperar siempre agradar a los otros y actuar como si quisieras ser reconocido y alabado.
* Hablar demasiado, sin dar cabida a otros, o permanecer retraído, como asustado.
* Poner obstáculos al amor y a otros sentimientos positivos.
* Sentirte un ser superior o inferior.
* Rechazar el compromiso o mantener uno que te está haciendo infeliz.
* Pensar que siempre hay algo mejor que lo que tienes y no saber disfrutar de lo que sí posees.
* Evitar las dificultades y tener miedo al cambio.

Para evitar la depresión

Dice un proverbio chino: “No podrás impedir que la melancolía sobrevuele tu cabeza, pero sí trata de lograr que no anide en ella”.

¿Cómo?

1 Afronta el problema si lo hay. Si la tristeza se alarga o se intensifican los

síntomas (no puedes parar de llorar, no tienes ganas de levantarte ni de hacer nada), es imprescindible que acudas a un psicólogo.

2 Haz ejercicio. Te va a ayudar a distraerte. Además, puede producir cambios químicos y fisiológicos que te permiten recuperar la alegría y la ilusión.

3 Relaciónate. Y hazlo de forma adecuada, poniendo de tu parte para que sean relaciones satisfactorias, y acercándote a las personas que pueden ayudarte a sentirte mejor.

4 Ayuda a otros. El altruismo es de los mejores antidepresivos: te permite descentrarte de tus problemas, sensaciones y pensamientos, y al mismo tiempo descubrir que tu vida merece la pena.

5 Ríete. Si bien la tristeza estimula la producción de unas hormonas (catecolaminas) que aumentan el malestar e incluso afectan a nuestro sistema inmunológico, reírse a carcajadas mejora el ánimo y la salud.

7

Afrontar problemas: Dependencia emocional

Durante la niñez y la adolescencia, la dependencia emocional es necesaria para que nos desarrollemos adecuadamente. Si no nos importara lo que nuestros padres opinan, sienten o dicen, posiblemente creceríamos en el caos y el desorden (como queremos que nos quieran, nos comportamos como nos dicen).

La tarea de ser uno mismo

El problema surge cuando esos lazos de dependencia se mantienen durante la vida adulta, impidiéndonos desarrollar nuestra capacidad para tomar decisiones y hacernos cargo de nuestra propia vida.

Darse cuenta de que estamos sujetos a lo que los demás esperan de nosotros (familiares, amigos, pareja) es tarea de toda una vida, y distinguir entre lo que los otros esperan y lo que deseamos no es fácil. Pero llegado un punto, debemos trabajar para liberarnos de esa presión externa y empezar a ser nosotros mismos.

¿Quién te condiciona?

Es el momento de descubrir qué es lo que te está impidiendo llevar a cabo tus sueños. En la dependencia emocional lo que nos frena es el cariño mal entendido. La madre que impide a su hijo ser él mismo con frases como: “Si te vas, me sentiré muy sola y serás un mal hijo por permitirlo”, o el novio que le dice a su pareja: “Si me quisieras, no saldrías con tus amigas”, lo que están haciendo es manifestar su propio miedo a quedarse solos. Analiza si existe algo parecido en tus relaciones.

Las personas que te “obligan” a renunciar a tus sueños no te están queriendo como

te mereces. Posiblemente sea una forma de enfrentarse a sus propios miedos; no debes permitir que sea a costa tuya. Decide romper con este tipo de dependencias y demuestra a esas personas que tus deseos no son incompatibles con el cariño que les profesas.

Valora lo que eres y lo que quieres

La dependencia emocional conlleva inseguridad y sentimientos de culpa. Nos resistimos a hacer nuestra vida porque creemos que con ello haremos infelices a personas que son importantes para nosotros, pero ¿te das cuenta de que eso no tiene sentido?

Quizás la dependencia te ha hecho sentir inferior, como si no tuvieras derecho a ser tú mismo o no estuvieras capacitado para hacer frente a tu vida. Reflexiona sobre todo ello: haz una lista con tus cualidades y empieza a ponerlas en práctica en tu propio interés.

Aprende a decir no sin sentirte mal

Convéncete: no pasa nada porque te niegues a hacer ciertas cosas. Estás en tu pleno derecho a:

* Decir que no sin culpa ni remordimientos, y sin dar siquiera una explicación.

* Poner alguna excusa: “No tengo tiempo”. Aplazar las cosas es tu derecho, las veces que quieras.

* Abandonar la situación. Si el otro te sigue presionando, da media vuelta y márchate.

* Romper la relación con esa persona. Pero antes piensa que si la relación es importante te conviene salvarla a través del diálogo.

8

Afrontar problemas: Desamor e infidelidad

Si alguna vez experimentamos realmente el amor, éste no puede desaparecer con demasiada facilidad. El problema surge cuando llamamos amor a algo que no lo es: una ilusión puesta en una relación que no aguanta los cambios y que transforma los sentimientos que unían a esa persona, dando paso al desamor y a la ruptura.

Sin duda la desilusión es grande, pero no por ello debemos adoptar una actitud derrotista ni pensar que estamos incapacitados para amar o ser amados.

Me ha sido infiel, ¿qué hago?

En ocasiones la infidelidad es consecuencia de ese desamor, ya que muchas veces

manifiesta que la relación no funcionaba.

* Convéncete de que no ha sido culpa tuya. Nadie puede asegurar que no pueda ocurrir que el amor desaparezca.

* No caigas en el error de compararte con la tercera persona en juego.

* No persigas a tu pareja para ver cómo vive o qué tal le va su relación.

* Piensa que había algo que ya no funcionaba en la relación con anterioridad.

* Da un nuevo matiz al término infidelidad. Socialmente tiene una connotación negativa, pero muchas veces ayuda a romper un vínculo que hace tiempo dejó de tener sentido.

Aprende a cerrar heridas

1 Analiza la cara y cruz de la relación: Es normal llorar y aferrarse a los buenos momentos compartidos. Pero rememora también las cosas que no funcionaban para conseguir un análisis objetivo de lo sucedido.

2 Visualiza: ¿Qué hubiera pasado si...?

Imagina que la relación hubiera continuado. Lo habitual es que con el paso del tiempo los problemas, defectos y dificultades se acentúen. Llévalos a sus extremos y comprueba que, afortunadamente, la relación ha terminado.

3 Destina una hora a pensar en el amor perdido. No consumas todo tu tiempo y energía en eso. Establece un tiempo para evocar recuerdos. Llora si te apetece. Pero, al finalizar, disponte a dedicarte con intensidad a otras actividades.

4 ¿Qué es lo que más te molesta? Descubre qué es lo que no sabes hacer sin tu pareja, a qué cosas has renunciado, y convéncete de que sigues estando capacitado para empezar de nuevo y llevarlas a cabo.

5 Aprende de lo sucedido. Todo lo que sucede en nuestra vida, bueno y malo, puede enseñarnos algo. Analiza tu relación con el fin de descubrir qué aspectos son necesarios para que una relación funcione.

Cuando surge la posibilidad de volver

* Analiza si de verdad hay amor o simplemente es un deseo de no estar solo.

* Piensa si los problemas que existían pueden solucionarse.

*Si hubo agravios, parte del perdón. Perdonar significa entender lo que ha ocurrido, aceptarlo y dar una nueva oportunidad a la vida.

* Confía de nuevo en tu pareja y demuéstraselo con claridad.

9

Afrontar problemas: Relaciones tóxicas

A veces la vida nos sitúa junto a personas cuyo trato, lejos de enriquecernos, nos intoxica. Es el caso de los mentirosos, los manipuladores, los personajes insoportables... ¿Qué trato merecen?

El chantajista emocional:

Es el tipo de maltratador psicológico más frecuente. Su estrategia consiste en presionar al otro para que haga, diga, sienta o piense de una determinada manera que le interesa.

Su actitud revela su inseguridad y debilidad: no es capaz de dejar que los demás hagan su vida y se desarrollen sin tenerle en cuenta. Y si así es se hará la víctima, lo que a la larga hará que se quede solo.

* Haz lo que tú creas adecuado, coincida o no con la opinión del abusador.

* Deja claro que no vas a escuchar cuando la conversación tome ese tinte de chantaje y lloriqueo. Demuéstrale que podéis hablar como adultos.

* Pon límites a la relación para que deje de cansarte, controlarte o angustiarte.

El calumniador:

Según el Diccionario de la Real Academia, es aquel que hace una acusación falsa con la intención de dañar.

Pero entre decir una que otra mentirijilla y ser un mentiroso patológico hay grados.

* No caigas en el juego del agresor, porque eso es al final la calumnia: una agresión.

* Contrasta esa opinión o juicio del otro con tu propia opinión: ¿de verdad va a saber más de ti que tú mismo? Relativiza la importancia del qué dirán.

* No caigas en la trampa de darle crédito. No dudes de tu valía personal y cuida de que tu autoconcepto no se vea afectado.

* Evita gastar demasiadas energías en justificarte y convencer a los demás de que eso que dice el otro de ti no es cierto. Vale más considerar que puede ser una prueba para la amistad, al ver quién sigue a tu lado y quién duda de ti.

El insoportable:

A todos nos toca aguantar a alguno en el trabajo, en el barrio o incluso dentro de nuestra propia casa. Puede ser una persona gruñona, un malhumorado, un envidioso... ¿Qué hacer con él?

* Mantén una actitud serena. Tu objetivo es intentar que sus acciones te hagan el menor daño posible.

* No caigas en el error de pagarle con la misma moneda. La venganza puede hacer que te vuelvas como esa persona.

* Sé asertivo. Si no puedes conseguir un trato respetuoso de esa persona, abandona a tiempo: utiliza la callada por respuesta, vete a otra habitación, dile sencillamente que no estás dispuesto a ser el blanco de los enfados de nadie.

10

Afrontar problemas: Miedos e inseguridades

¿Te apoyas en los demás para tomar una decisión?, ¿te sientes incapaz de llevar a cabo lo que te proponen?, ¿tienes sentimientos que te paralizan?

Sí es así, la inseguridad y el miedo te están impidiendo ser tú mismo. Sin embargo, un cambio de actitud puede hacer aflorar esas capacidades silenciadas por el temor.

Atrévete a confiar en ti

Conocerse bien a uno mismo es la llave de la seguridad.

* Chequea lo que haces mal. Reflexiona sobre qué cosas son las que te han llevado a creer que haces mal o no tan bien como los demás esperan.

* Haz autoafirmaciones positivas. Recoge en frases afirmativas tus virtudes, cualidades, valores y principios que te convierten en una persona positiva, y léelas a menudo.

* Habla bien de ti. No tengas miedo a hacerlo cuando las circunstanciéis te den pie. Y nunca restes valor a las cosas agradables que los demás dicen de ti.

* Pasa a la acción. Define qué es lo que te preocupa. Infórmate de todos los recursos disponibles para afrontarlo (asociaciones, instituciones, especialistas). Y diseña un plan de acción con los pasos que vas a dar.

* Retrasa tus inseguridades. Cuando la indecisión te invada, aplaza los sentimientos para más tarde. Debes decirte “Ahora tengo mucho que hacer; ya tendré tiempo para sentirme inseguro más tarde”. Es una forma de controlar tus emociones.

* Cuida tu aspecto. Si tú te ves bien, te sentirás más seguro de ti mismo.

Enfréntate a tus miedos

El miedo es una conducta adaptativa normal en situaciones que ponen en peligro nuestra integridad. Pero no debe impedir la realización de alguna faceta de tu vida. Si quieres vencerlo, ¡haz lo que temes!

* Descubre cómo es tu miedo. Cuáles podrían ser las causas, qué es lo que sientes y cómo actúas.

* Piensa qué te impide hacer. Así comprobarás la magnitud del problema y hasta que punto está interfiriendo en tu vida.

* Márcate pequeños objetivos. Cúmplelos paso a paso.

* Visualiza. Relajado, imagínate cerca de tu meta y cómo has llegado hasta ahí.

* Pasa a la acción. Tienes que demostrarte que puedes hacer cosas para conseguir lo que

deseas. Cumple el primero de tus objetivos y pasa a otro.

* Practica. Repasa bien cada paso que hayas dado antes de dar el siguiente.

11

Afrontar problemas: Envidia, enfados, agresividad

La envidia es el resultado de un proceso mediante el cual nos comparamos de forma negativa con los demás. Si desde pequeños nos han enseñado a descubrir lo bueno que hay en nosotros y en los demás, a no sentirnos inferiores por ser menos guapos, alto o listos, estaremos vacunados contra la envidia. Si, por el contrario, nos comparamos por sistema en vez de disfrutar de una relación entre iguales, la envidia dirigirá nuestro pensamiento.

Cómo evitar ser envidioso

* Alégrate de los éxitos de los demás y aprende de ellos para conseguir lo que tú te has propuesto.
* Si tienes confianza con la persona con la que compites, explícale lo que sientes. Te percibirás liberado.
* No te guíes por las apariencias. ¿Te molesta que tu amigo tenga un radiante coche nuevo? Piensa que quien confía en sí mismo tiene mucho más mérito que quien se afirma en sus posesiones.
* Cambia el chip. Convéncete de que no eres ni más ni menos que los demás, y que los bienes materiales casi nunca dan la felicidad.

El enfado: aprende a regularlo

El enfado es una respuesta adaptativa de nuestro organismo. Es normal que nos enojemos cuando algo nos molesta. Lo que puede resultar peligroso es que la frecuencia y la intensidad del enfado sean elevadas. Si gruñes por todo y el berrinche te dura demasiado, lo más probable es que vivas en una especie de angustia constante que te impide disfrutar incluso de lo más placentero.

Descubre la causa de tu mal humor

Actuar como un cascarrabias puede ser la manifestación de otros sentimientos, como por ejemplo:

* Inseguridad: te obliga a enfadarte porque te da miedo que los demás descubran que tú tampoco eres perfecto.
* Envidia o celos: te pones furioso porque te sientes menos que los demás.
* Dependencia: pretendes que todo gire a tu alrededor, y eso es imposible.

No caigas en la agresividad

El enfado aparece de forma gradual, y si no lo sabes controlar o canalizar de forma adecuada (hablando del asunto, modificando los pensamientos negativos, practicando relajación), puede

desembocar en conductas agresivas de las que luego te arrepientas. Hay una técnica muy eficaz. Consiste en saltar con los brazos abiertos diciendo: “Estoy muy enfadado”. La situación te parecerá tan ridícula que al final acabarás riéndote de ti mismo.

12

Afrontar problemas Soledad

Es una experiencia subjetiva que se convierte en problema cuando nos hace infelices y dificulta el desarrollo de nuestra vida. En ocasiones, la soledad es necesaria si queremos descubrirnos a nosotros mismos. Pero otras veces supone una realidad que impide a mucha gente sentirse bien.

¿Cómo actuar ante la soledad?

1 Convéncete de que puedes superar ese aislamiento que te hace daño. Para ello debes poner de tu parte y salir tú en busca de los otros.

2 Infórmate y participa en actividades organizadas por asociaciones, centros culturales y grupos de tu localidad.

3 Siéntete independiente de los demás. La gente no deja de quererte o interesarse por ti porque no esté pendiente de lo que haces continuamente. Cada persona tiene su vida.

4 Aprovecha todo lo bueno que aporta la soledad para disfrutar de ti mismo, de tus gustos, de tus aficiones. Hay muchas cosas que puedes hacer solo.

Desnuda el problema Cuando estar solo se convierte en una obsesión, hay que descubrir qué factores están determinando esa situación.

* Reflexiona sobre todas aquellas actividades, pensamientos y sensaciones que contribuyen a mantener tu soledad y anótalas.

* Analiza y escribe aquellas actividades, pensamientos o sensaciones que consideras que te ayudarían a superarla.

* Confróntalas y proponte ir sustituyendo todos esos aspectos negativos que fomentan tu sensación de aislamiento.

Aviva tus relaciones

No esperes que los amigos caigan del cielo y decídete a conocer gente.

* Queda con antiguos colegas. Sí, puede que tengan su vida hecha. O no. No te quedes con la incertidumbre e interésate por los demás.

* Haz nuevas amistades. Los cursos, talleres y demás actividades culturales son una excelente oportunidad para conocer gente interesante.

* Ayuda a los demás. A través del voluntariado puedes aportar mucho a las personas que te necesiten, y también te aportarán a ti.

* Arriésgate en las relaciones que merecen la pena. No tengas miedo a ser

herido. Si encuentras una relación que te haga sentir bien, pon de tu parte


ara que llegue a fortalecerse.